



平成24年度

いん ぼ しゅう クラブ員募集!

エムウェーブスケートクラブ 毎年、長野市のエムウェーブで開催される全国中学校スケート大会を、みんなで目指しませんか!



なかじま たかはる
中嶋 敬春コーチ

ソルトレークオリンピック・トリノオリンピック日本代表。現在、エムウェーブスケートクラブのコーチとして小中学生を指導しています。皆さんの夢がかなうように一緒に努力して行きましょう。

みんなでスピードスケートを始めよう!!



長野市は
エムウェーブスケートクラブ
を応援します。



長野市をスケートのメッカにしたい。それが私の願いです。あなたもスピードスケートを始めてみませんか。

長野市長 鷲澤正一

24年度クラブ目標!

- ① 当たり前のことを当たり前に行えるようになる
- ② 集団として活動している意味を理解して練習に取り組む
- ③ 個々に高い目標を持ち、日々の生活をする

本年度の抱負・目標

- ★今年 は 500m で 1分 を きり たい です。練習 を 休ま ない で がんば り たい です。(小2男子)
- ★あ い さ つ を き ち ん と 行 っ て。大 き な 声 で 返 事 を す る。(小3女子)
- ★500m で 50 秒 を きり たい です。あ き ら め ない で 練習 が ん ば り たい です。(小4男子)
- ★練習 を が ん ば っ て、バ ッ チ テ ス ト C 級 を と り たい です。(小4女子)
- ★今 年 の 目 標 は コー チ の 話 を 良 く 聞 き、最 後 ま で 全 力 で 練習 す る こ と です。(小5男子)
- ★ス ケー ト な ど 道 具 を 大 切 に す る。500m で 50 秒 を きり、県 で 3位 以 内 に 入 る。(小5女子)
- ★け が や 病 気 を し ない よう に 基 本 的 生 活 習 慣 を 気 を つ け る。県 大 会 で 優 勝 す る。(小6男子)
- ★1回 1回 の 練習 を し っ か り 行 っ て。そ の た め に 何 を す る の か 意 識 を し て 練習 に 取 り 組 む。(小6女子)
- ★目 標 で あ る 全 国 中 学 校 大 会 に 向 け て、基 礎 体 力 と 技 術 を 向 上 さ せ たい です。(中1男子)
- ★コー チ の ア ド バ イ ス を し っ か り 聞 き、意 識 を 高 く 持 ち ト レ ー ニ ン グ を 行 っ て。(中1女子)
- ★全 国 中 学 校 大 会 で 入 賞 で き る よう、課 題 を 意 識 し て 練習 に 取 り 組 む。(中2男子)
- ★気 持 ち の 良 い あ い さ つ を 心 が け る。周 り の 方 々 へ の 感 謝 の 気 持 ち を 忘 れ ず 努 力 す る。(中2女子)
- ★全 て の こ と に 対 し て 自 ら 積 極 的 に 行 動 し、ク ラ ブ 員 の 見 本 と な る。(中3男子)
- ★全 国 中 学 校 大 会 で 全 て を 出 し 切 り、Mク ラ ブ 代 表 ・ 長 野 県 代 表 と し て 優 勝 を 目 指 す。(中3女子)

※詳細は長野市スケート協会のHPをご覧ください。<http://www.skating-nsa.jp>

このクラブの運営は、長野市教育委員会の協力をいただいています

募 集 内 容

対 象：長野市内小学校4年生以下（初心者大歓迎）
 内 容：夏季（陸上トレーニング・体力測定・その他）
 冬季（氷上・陸上トレーニング）※各種競技会に参加します。
 会 費：月会費2,000円（夏季・冬季通して） 保護者年会費 2,000円
 入会金 5,000円 スケート靴、ジャージ、帽子はクラブより貸し出します。
 練 習 日：週5日（月・火・木・金・土）を予定
 時 間：2～3時間程度
 申 込 み：随時受け付けています
 お問い合わせ：エムウェーブスケートクラブ事務局 TEL 090-2317-8790（中山）

当面の予定

月・火・木・金 18：00～20：30 練習場所／エムウェーブ
 土曜日 13：00～16：00

氷上練習は9月27日（木）開始予定です

23年度の競技会結果

参加競技会数 21大会 参加総人数 394名
 3位以内入賞者数のべ119人 8位以内入賞者数のべ250人
 23年1月の全国中学校大会にもクラブ所属の生徒8名が出場しました。

エムウェーブスケートクラブの体験見学会のお知らせ

■日時 10月20日(土)13:00～ 11月15日(木)18:00～

*体験見学会希望の方は090-2317-8790(中山)までご連絡お願いします。

*上記以外の日も随時見学等可能です。

申込書

FAX.026-243-7488

ご希望の申込み内容に○印をつけてください。

入 会 体験・見学(希望日 月 日)

ふりがな					
氏 名			生年月日	平成 年 月 日	男・女
学 校 名	小学校	学 年	年生	歳	
(身長 cm)		(体重 kg)	(靴のサイズ cm)		
連 絡 先	保護者名				
	住 所	〒 -			
	電話番号	FAX番号			